

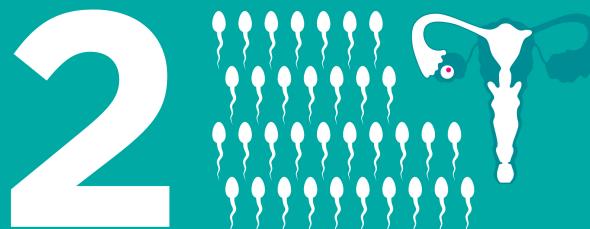
Chcete mít v budouchu DĚTI?



9 FAKTŮ, o kterých byste měli vědět



Každá žena se rodí s určitým počtem vajíček. Ženská plodnost významně klesá po 35. roku života. Ve věku 37 let je 90 % vajíček již vyčerpáno. I když mužské tělo produkuje spermie od puberty po celý život, jejich kvalita s věkem klesá.



Zatímco v každé dávce ejakulátu se nachází okolo 100 milionů spermií, ženské tělo uvolňuje během měsíčního cyklu pouze jediné vajíčko. To znamená, že v průběhu celého života ženy je ovulováno přibližně 500 vajíček.



Jak ženy, tak muži by se měli zajímat o své zdraví, dříve než se začnou snažit založit rodinu. Pokud si budete udržovat zdravou tělesnou hmotnost, pravidelně cvičit, nebudete kouřit a omezíte konzumaci alkoholu a kofeinu, zvýšíte tak šanci na početí a dlouhodobé zdraví svých dětí.



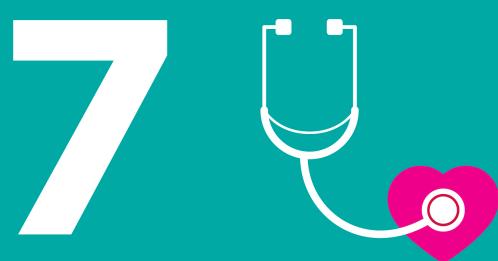
Nejvhodnější čas pro početí dítěte nastává 5 dní před ovulací a končí v den ovulace. Sexuální aktivita během těchto „plodných“ dní zvyšuje šanci na otěhotnění.



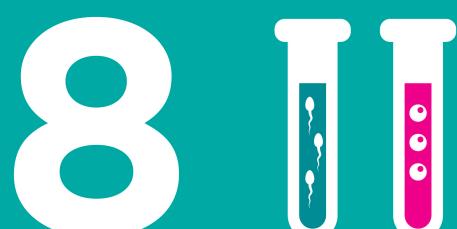
Plodnost klesá s věkem! Je lepší začít usilovat o dítě dříve než později. Ženy mladší 30 let mají každý měsíc 20% šanci na otěhotnění. Ve věku 40 let tato šance klesá na pouhých 5 %. U žen, které mají partnera staršího 45 let, navíc roste pravděpodobnost potratu a výskytu některých typů onemocnění u potomků (např. autismus).



Většině párů se podaří otěhotnit v průběhu jednoho roku. Pokud se snažíte počít více jak 12 měsíců bez úspěchu (6 měsíců v případě žen starších 35 let), je na čase promluvit si se svým ošetřujícím lékařem o vašich potížích a možnostech, které máte.



Sexuálně přenosné nemoci (HIV, genitální tuberkulóza), příušnice, necestouplá varlata, syndrom polycystických vaječníků, endometrióza, nepravidelný menstruační cyklus a znečištění životního prostředí, mohou negativně ovlivnit plodnost. Pokud máte jakékoli obavy, promluvte si s odborníky.



Umělé oplodnění, známé jako IVF, neumí zázraky. Šance na vlastní dítě po jednom IVF cyklu je okolo 30 % pro ženy mladší 35 let, ale pouze 10 % pro ženy mezi 40 a 44 lety. Po 45. roku života se šance blíží nule.



Včasná diagnostika a léčba může pomoci mnoha neplodným párem mít vlastní dítě. Promluvte si se svým lékařem a zjistěte, jaké máte možnosti.



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Interreg
Öresund-Kattegat-Skagerrak
European Regional Development Fund
EUROPEAN UNION
UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Clearblue®



GLOBAL WOMEN
CONNECTED

UCL

FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÉNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Fertility
Education
Initiative



British
Fertility
Society

Your
fertility

CARDIFF
UNIVERSITY
PRIFYSGOL
CAERDYD

Malmö
UNIVERSITY

UCL EGA
Institute for
Women's
Health

fertility
europe

Tento informační leták byl vytvořen ve spolupráci s mezinárodními skupinami a značkami zmíněnými výše.

Pro více informací navštivte www.fertilityed.uk, www.yourfertility.org.au nebo <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.